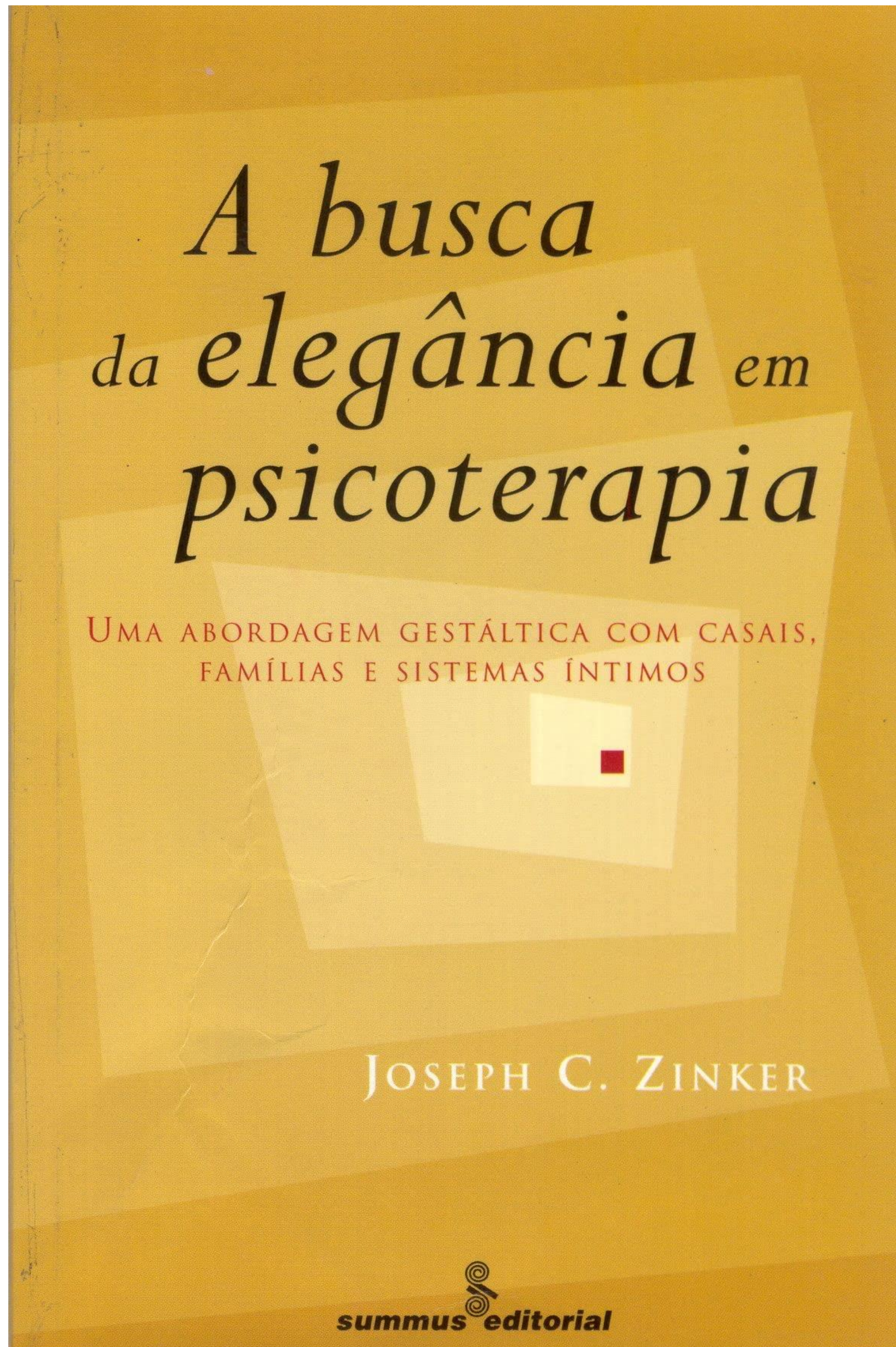
A busca da elegância em psicoterapia

Uma abordagem gestáltica com casais, famílias e sistemas íntimos



Joseph C. Zinker

ZINKER, Joseph C. A Busca da elegância em psicoterapia: Uma abordagem gestáltica com casais, famílias e sistemas íntimos. / Joseph C. Zinker; [tradução de Sonia /augusto]. São Paulo: Summus, 2001 - (Novas Buscas em psicoterapia)

Prefácio

Aqui não existe "divã", nenhuma regra rígida (procustiana) para avaliação e diagnóstico da construção da experiência do cliente, mas sim um método humano e sábio para descobrir juntos os lugares em que essa experiência possa estar bloqueada, distorcida, empobrecida ou sem paixão, e também de forma concreta para os gestos interpessoais dos casais e nas famílias que possam estar apoiando ou tolhendo o processo de criação da relação eu-outro. A terapia aqui é uma arte, uma disciplina - um ritual, nas palavras de Zinker -, um tipo específico de contato pessoal profundo e não um substituto para ele, no não uma "objetificação" na qual o sujeito ou a pessoa, na realidade, é suprimida ou esquecida, como fazem muitas outras escolas e abordagens. (Página 14).

(...) a fé clínica de Zinker se apoia no poder da awareness - não necessariamente para remover a resistência (pois isso não é considerado nem possível desejável), mas para elevar o nível da escolha, ou seja, trazer mais integração aos objetivos, ao estilo de contato ou aos processos de vida do casal ou da família. (Página 17 e 18).

Prólogo

Valores fundamentais

- Respeita a experiência da pessoa *como ela é*.
- Demonstre consideração por todo "sintoma", como um esforço criativo de a pessoa tornar sua vida melhor.
- Toda discordância ou falta de confluência com o terapeuta é "boa" e representa uma afirmação da força do paciente e de sua capacidade para aprender por si mesmo.
- De suporte a resistência de um casal ou de uma família.
- Estabeleça limites claros entre seus sentimentos pessoais e o mundo fenomenológico do paciente.
- De suporte à competência.
- Proporcionam um ambiente e uma presença em que o pior ofensor possa estar em contato com sua vulnerabilidade.
- Todos nós somos capazes de ações terríveis. O terapeuta deve ter compaixão tanto pela vítima quanto pelo vitimizador.
- O terapeuta protege ou cria limites protetores entre as pessoas nas famílias. A experiência de cada pessoa é real e precisa ser levada em conta.

- A presença do terapeuta e a afirmação de uma família permitem que todos cresçam.
- Tome uma posição clara quanto a não permitir comportamentos abusivos entre os membros da família. Estabeleça limites claros.
- O terapeuta modela um líder e professor que é bom e paciente.
- O terapeuta dá suporte sem ser sentimental, superprotetor ou auto-indulgente.
- Cada família tem suas próprias origens étnicas, sua própria textura cultural não impõe a seus valores sociais ou étnicos, sua própria textura cultural. Não impõe seus valores sociais ou éticos a uma família: eles podem não servir.

(Página 22)

Parte I - Teoria

1 Nosso treino Comum

Um casal ou uma família "doentes são maus atores, e observá-los é um teatro deplorável: eles não podem elevar-se acima de seus padrões habituais para atingir a empolgação da autenticidade dramática; eles podem soltar-se na alegria de sua própria comédia, nem podem buscar nas profundezas de suas próprias almas uma tragédia real. Nós os ensinamos a viver de forma autêntica - a espontaneidade verdadeira da improvisação imediatas - com seus corações e entranhas, com seus anseios e risos. (Página 22)

O que fazemos é uma ciência, uma disciplina ou uma arte?

TERRENO COMUM

Perls falou sobre outras resistências - totalmente novas - que não haviam sido discutidas na literatura psicanalítica. A retroflexão era um mecanismo pelo qual as pessoas seguravam aquilo que tinham medo de expressar para os outros - como segurar a raiva ou conter uma expressão de amor. A retroflexão não era apenas uma transação cerebral de baixa voltagem, sem *awareness*, mas uma energia que contraria os músculos e que era contida, provocando uma dor física real e diversos sintomas secundários como as dores de cabeça. (Página 32)

Como vocês decidiram quem seria a pessoa doente?

Tanto Perls quanto Whitaker nos ensinaram a ser mais corajosos na exploração de nossas intuições terapêuticas por meio de processo interacional vivo. A noção de *experimento* tinha nascido. A prática do experimento terapêutico - a

"emergência segura” - é apoiada pela noção de que a Gestalt-terapia é uma forma integrada de fenomenologia e de behaviorismo. Compartilhamos com o fenomenologista o respeito pela perspectiva do indivíduo (ou do sistema). A terapia é baseada apenas na experiência e no comportamento concreto do cliente. Usamos este material comportamental e experiencial - graduando-o e modulando-o - com um "timing" cuidadoso. Isto dá à Gestalt-terapia a característica única de modificar o comportamento consciente do cliente na situação da terapia. Um experimento em Gestalt-terapia é um tipo de modificação de comportamentos sistemática, que se desenvolve a partir da experiência, da necessidade e da cooperação do cliente. (Página 36 e 37)

2 Em Busca da Boa Forma

EM BUSCA DA BOA FORMA

A Gestalt-terapia visualiza a “patologia” como interrupções no processo natural que levam a esforços repetidos, e muitas vezes corajosos, para resolver problemas. A patologia é conceituada como uma interrupção do processo - um impasse - que, por sua vez, é apenas parcialmente bem-sucedido na solução do problema. Desse modo, todo “sintomas”, todas “doenças” todo "conflito" é um esforço para tornar a vida mais tolerável, mas possível de ser vivida, embora nós e as pessoas que amamos paguemos um alto preço por essas interrupções patológicas. Quando o casal ou uma família ficam impactados na solução de problemas, repetindo os seus fracassos indefinidamente, isto está interrompendo seu ritmo de afastamento e de aproximação. (Página 52)

Embora seja difícil descrever a boa forma, ela pode ser vista e experienciada; tem qualidades e características que podem ser exploradas. Para perceber este ponto de vista estético, você precisa primeiro perceber a interação humana “abertura de ser” para permitir que os aspectos-chave do processo do sistema emerjam em sua *awareness.* (Página 53)

Em segundo lugar, você precisa contextualizar suas intervenções em resposta àquilo que está sendo testemunhado é evocado em você. Isto é baseado no próprio processo de formação de gestalten no terapeuta, surgindo a partir da "massa aperceptiva” - o campo experiencial de toda sua história de vida. (Página 53 e 54)

MARCOS ESTÉTICOS

(...) os terapeutas para serem agentes de mudança bem-sucedidos, precisam intervir com sua própria "boa forma”. Isto é realizado por meio de quatro modalidades investigativas diferentes, mas relacionadas: o Ciclo Interativo de Experiência,

presença pessoal e manejo de fronteiras, apreensão fenomenológica e intuição, e "massa aperceptiva” do terapeuta. (...) (Página 54)

Ciclo Interativo de Experiência

Os pontos no ciclo de experiência que escolhemos focalizar depende de onde estabelecemos o limite para o sistema que estamos examinando. (Página 55)

(...). As causas do comportamento disfuncional no presente são as respostas que representaram as melhores soluções possíveis às situações difíceis do passado; portanto, elas foram funcionais naquele momento. Quando tal comportamento se tornar habitual e inconsciente, quando é usado em vão para resolver problemas presentes, torna-se disruptivo e não responsivo às necessidades presentes. Ele impede que comportamentos novos e mais funcionais sejam aprendidos. (Página 55)

Administração Pessoal e de Limites

(...) Nós nos transformamos em "eus-como-espelhos" para devolver ao sistema aquilo que é evocado em nós mesmos e, com um espelho, quando é virado numa direção diferente, a imagem muda - ela não "permanece". (Página 57)

Alcançar esta presença que espelha significa ter uma fronteira claramente definida em relação ao sistema presente; caso contrário, os terapeutas são meramente espectadores que fazem comentários. Mas a presença real, *verdadeira*, significa mais do que uma fronteira fortemente diferenciada. Presença significa "estar presente" como si mesmo, sem acrescentar ou deixar nada de lado. (Página 57)

Estar presente significa estar totalmente centrado para permitir que o sistema-cliente emerja, brilhe, se envolva, e seja assimilado.

Apreensão Fenomenológica e Intuição

A abordagem fenomenológica está baseada na "síntese" e não na análise. Usamos os dados fenomenológicos para aprender o comportamento do sistema como um todo e, no processo, por intermédio de nossa presença, permitimos que esta experiência do sistema evoque figuras, imagens e metáforas em nós mesmos. (...) (Página 58)

Massa aperceptiva

A massa aperceptiva é a base do pessoal da história de vida de cada um - a totalidade de experiência que nos tornaram quem somos. É nossa essência, nossa

facticidade e nossa base pessoal estruturada. A massa aperceptiva, como base, consiste de memórias, imaginação, sonhos, inspiração e inconsciente, sensações corporais espontâneas, e assim por diante. Os *insights* espontâneos, imagens, sentimentos e metáforas que o terapeuta pode desenvolver em intervenções para ampliar a awareness surgem a partir desta base, em resposta ao que é evocado ao estar presente com o sistema-cliente. (Página 59)

Conclusão

Experienciar a si mesmos com passado e futuro é sinal de boa saúde psicológica. O passado e o futuro são melhores explorados na fase de resolução de fechamento de uma experiência presente. Refletir sobre aquilo que foi aprendido ou vivenciado no presente pode muitas vezes trazer *insights* quanto aos possíveis “por quês” do passado. A exploração linear de causa e efeito continua a nos fascinar e, algumas vezes, até a nos assombrar, embora existam miríades de "por quês"; todo comportamento tem causas múltiplas. Apesar de nossa tendência de nos agarrarmos à ideia de causalidade linear, o mundo tem sido fundamentalmente transformado pelo impacto da relatividade, do holismo e do pensamento de sistema em psicoterapia. (Página 63)

2 Sistemas: Casais e Famílias como Fenômenos Holísticos

A Terra não é o centro de nada.

Nos casamentos disfuncionais, é ingênuo concluir que um dos parceiros é o culpado, o causador de problemas (embora possamos precisar rotular e proibir um comportamento específico como abusivo e inaceitável). Ver apenas este parceiro não ajuda o terapeuta a entender a disfunção, porque a outra parte do relacionamento problemático está sentado em casa ou no trabalho sem ser vista. Assim, estudamos um parceiro, depois o outro, e depois o "espaço relacional” entre eles. (Página 71)

(...). Os seres humanos criam padrões em sua mente; nós tendemos a procurar a completude perceptual. De fato, pode ser uma das características primárias que dão forma ao *homo sapiens*, tão importante quanto um córtex maior, polegares em oposição, motilidade bípede, linguagem e uma gestação de quase um ano. (...) (Página 72)

Os Perls criaram uma terapia para completar as experiências inacabadas - torná-las inteiras dentro de nós - de modo a podermos seguir com a vida

CASAIS OU FAMÍLIAS COMO SISTEMAS

Uma família saudável é geralmente uma equipe que trabalha bem.

E assim, nessa família humana, nenhum personagem causa o problema ou é responsável por uma situação determinada. Todos os membros agem conjuntamente para organizar ou desorganizar suas vidas de modo que contribua para sua felicidade e seu bem-estar ou para sua insatisfação e seu sofrimento. (Página 81)

PASSANDO DA TERAPIA INDIVIDUAL PARA A TERAPIA DE CASAL

Terapeutas gestálticos ou de outras abordagens acostumados a trabalhar individualmente terão de dar um salto cognitivo e perceptual, deixando de olhar para a fronteira de uma pessoa, passando a experienciar as fronteiras do casal ou da família. O organismo se torna muito maior e, para não se afogar nele, terapeutas sensíveis movem sua cadeira mais para trás para ver a família como uma configuração total. Pelo fato de estarmos lidando com fenômenos complexos e multideterminados, vendo configurações totais em vez de partes separadas, a linguagem reducionista não nos ajuda e, assim, precisamos pensar em termos de metáforas, analogia e outras imagens. O senso de metáfora e de imagens criativas do terapeuta irá ajudar a tornar possível encontrar padrões do organismo mais amplo. O terapeuta precisa passar da análise para síntese, optando por criar todos em vez de separar as partes em unidades menores. (Página 81 e 82).

CONCLUSÃO

13 princípios, que provém de minha assimilação da teoria de sistemas e sua aplicação a terapia de casal e de família

1. Não existe processo linear nos relacionamentos humanos.
2. Todos os eventos, inclusive relacionamentos humanos estão em processo constante.
3. Os relacionamentos tendem a triangulação.
4. Nenhum “paciente identificado” existe sem que haja um padrão de “pacientes não identificados”.
5. A história, quer da família ou da cultura, não é um relato, mas muitos eventos explodindo ao mesmo tempo.
6. O conteúdo é sedutor e o processo precisa de observação cuidadosa e de *feedback.*

7. Os indivíduos, mesmo em isolamento, existem em relação com o outro.
8. Qualquer evento, em qualquer ponto de um sistema, pequeno ou grande afeta todos os outros. Nenhum evento pode ser visto isolado.
9. Casais e famílias são complementares.
10. O reducionismo é perigoso porque tem a abrigar ou a estimular a polarização e o desejo de destruir o Outro.
11. Precisamos confrontar o problema do paradoxo aparente entre autonomia e relacionamento.
12. O mundo é tanto uno (um padrão) como pluralista.
13. Casais e famílias são estruturas de ativos pois tendem a ficar sem energia em determinados estágios do desenvolvimento.

4 O Ciclo Interativo

(...). Uma teoria é se capacitar o terapeuta a ver aquilo que está acontecendo e se ajudar na decisão de onde intervir. A força de uma terapia está no quão útil ela é para a observação e também para a intervenção. (Página 87).

O ciclo gestáltico focaliza a atenção nas interações entre duas ou mais pessoas

FASES DO CICLO

Awareness

(...). As observações que o terapeuta faz sobre um casal ou um sistema familiar proporcionam uma visão surpreendente de como algumas respostas são aprendidas, e também de como elas são repetidas. Esse hábito final pode levar, sem dúvida, à falta de awareness crescente que caracteriza a resistência. (Página 93).

Energia/Ação

Famílias retrofletoras podem também ser prejudicadas por seu isolamento do mundo externo. Esses sistemas têm fronteiras rígidas: mantém suas preocupações e problemas para si mesmos e não busco ajuda facilmente. Eles colocam ênfase excessiva na privacidade. Um terapeuta não tem dificuldade para reconhecer famílias retrofletoras: logo se nota que os membros dessa família raramente se voltam para o terapeuta em busca de ajuda quando chega um impasse, e também não aceitam tranquilamente sugestões feitas quando pedem ajuda. (Página 95 e 96).

Contato

O contato é a consciência da diferença (o “novo” ou o “diferente”) na fronteira entre o organismo e o ambiente

A fase de contato do ciclo é fruto dos esforços da fase de energia/ação. Os desejos e preocupações se fundiram pelas interações num novo todo criado - um todo que é diferente de suas partes. A figura emergente é feita de desejos diferentes; não pertence à metade do casal ou a um membro da família. Ela pertence a todos, pois foi formada por um processo de influência mútua. O contato, então, é a sensação de posse mútua, o brilho da satisfação pelo trabalho realizado. (Página 97).

(...) A teoria gestáltica sobre pequenos sistemas propõe que este terreno comum estável e sempre em expansão sustente a capacidade de persistência do sistema ao longo do tempo. (Página 107).

O Papel do Terapeuta Na Terapia de Casal e de Família

O Gestalt-terapeuta tenta ensinar o casal ou a família a dar atenção a seu processo interativo e a se esforçar para melhorar seu movimento no ciclo interativo. O terapeuta é um observador-participante, com ênfase no observador. (Página 108)

Finalmente, os Gestalt-terapeutas devem ter uma presença firme e cuidadosa que afirma, aprecia e elogia todos os esforços, todas as competências - tudo o que é emocionante e pessoalmente tocante. Os terapeutas devem ser pessoas compassivas que se transformam em modelo para o comportamento do casal ou da família. (Página 109)

CONCLUSÃO

(...) A intencionalidade está baseada na presença consciente do terapeuta e nos dados fenomenológicos filtrados pelas lentes do Ciclo Interativo de Experiência. (Página 109)

Nossa teoria de mudança é baseada unicamente na awareness

5 Awareness e Mudança

Quando as habilidades para assimilar a mudança são inadequadas, quando o processo é fixo e não flexível, então o casal ou os membros da família passam a ter problemas, individualmente e como um sistema. Eles ficam ansiosos (a energia fica separada da awareness), ou atuam (o comportamento fica desconectado de suas necessidades), ou eles podem exibir sintomas físicos (energia bloqueada). Esses casais ou famílias muitas vezes buscam ajuda ou nos são encaminhados para receber ajuda. (Página 114)

DETERMINISMO E IDEALISMO

A história da psicanálise e da psicoterapia, em geral, é enraizada na noção de crescimento e mudanças por meio da awareness. Aquilo que era inconsciente vem à luz e a mudança então passa a ser possível. A awareness traz oportunidade de escolha. A não-awareness é agir de modo ingênuo, cego e sem escolha consciente. A oportunidade de escolher consciente é aquilo a que os filósofos se referem como livre arbítrio. (Página 114)

A FENOMENOLOGIA DO AQUI-E-AGORA

A *realidade fenomenológica sempre existe temporalmente no presente*. Mesmo em termos da awareness, da memória e da antecipação mais profundas e claras não existe um modo de viver experiencialmente o ontem ou amanhã. Estamos todos temporalmente ancorados no momento presente. (Página 118)

(..) O ponto importante aqui é que nós, como indivíduos, somos os únicos possuidores de nossas vidas fenomenológicas separadas. Portanto, o aqui-e-agora experiencial não existe no vácuo, mas é possuído por um eu, uma pessoa. (Página 119)

PARADOXO E MUDANÇA

Em seu artigo escrito em 1970 a respeito da mudança, Beisser definiu a teoria paradoxal da mudança do seguinte modo: *"A mudança acontece quando a pessoa se torna aquilo que é,* não quando tenta se transformar naquilo que não é". Edwin Neves definiu do seguinte modo o papel do terapeuta quanto à mudança: "A mudança não acontece por intermédio de uma tentativa de coerção do indivíduo ou de outra pessoa que tente mudá-lo, mas acontece se a pessoa dedicar tempo e esforço para ser aquilo que é - para investir plenamente em suas posições atuais. Ao rejeitar o papel de agente da mudança, tornamos possíveis as mudanças significativas e ordenadas". (Página 125)

(...) Entrar mais plenamente “no que é” permite que a jornada continue em direção ao que é melhor e mais plenamente adaptativo na vida do casal ou da família. (Página 126)

O paradoxo é que quanto mais o casal ou a família experienciar aquilo que é e como isso opera (em vez de como isso “deveria ser"), maior a chance de que possam passar para uma vida melhor, para um modo mais satisfatório de estarem juntos. Por outro lado, quanto mais a família for pressionada para mudar seus modos de pensar e agir, mais ela irá resistir à mudança. Aceitar "aquilo que é" é a pedra fundamental da minha posição terapêutica. (Página 126)

AWARENESS E RESISTÊNCIA

O Gestalt-Terapeuta de casal ou de família primeiro dá ao sistema uma oportunidade para olhar com respeito e dignidade para a natureza e a qualidade de seu estilo de estar juntos; dá-se espaço para que os membros explorem experiência de proximidade, para que vejam a si mesmos como pessoas competentes, para que tomem *awareness* de si mesmos como intrinsecamente bons. Apenas quando a *awareness* coletiva da família se manifesta ou se abre é que eles podem começar a se referir suficientemente à vontade para fazer a si mesmos as perguntas mais difíceis e provocativas: "O que fizemos - ou não fizemos - para estar nesta confusão? ” “Por que nossa proximidade não está nos ajudando mais?" "Como estamos nos atrapalhando?" (Página 129)

A resistência sempre é apoiada, quando surge. A família é incentivada a mastigar completamente os dados gerados, em vez de engoli-los inteiros. Profissionais experientes sabem que a aprendizagem e a mudança não acontecem se o casal ou a família aceitar rapidamente demais suas ideias. Toadas as partes do sistema são apoiadas igualmente. As intervenções são equilibradas. Esta abordagem também minimiza a polarização dentro do sistema e entre as partes do sistema e o terapeuta. Os pais estão apoiados em seu sentido de cautela, e os filhos adolescentes, em suas necessidades de ir ao mundo. Apenas quando as necessidades de todos são legitimadas o sistema pode soltar-se e abrir-se para o mundo. (Página 133)

Conclusão

1. A mudança irá acontecer se você apoiar o que é e não o que deveria ser.

Se você apoiar a resistência à mudança encontrará pouca resistência e a mudança irá acontecer.

A awareness enriquecida irá permitir que o sistema funcione de modo mais fluente, tanto dentro de suas fronteiras quanto ao lidar com a comunidade. Os

membros então irão desenvolver-se por si mesmo e entrar no mundo sem perder o senso de cuidado pelos outros. (Página 132 e 133)

6 Resistência ao Contato

(...). Algumas awareness são dolorosas demais para serem suportadas; algumas ações são difíceis demais para serem realizadas. (Página 138)

É fácil você falar sobre o crescimento como um processo maravilhoso, libertador, e de expansão mental. Mas não é fácil ver o que realmente está lá; e não é fácil suportar a própria responsabilidade pelo que se faz ou não se faz. Viver com as perdas, os fracassos inevitáveis, nossos e de pessoas que são importantes para nós, e ver a condição do mundo e viver com isso, muitas vezes é insuportável e doloroso. Estar plenamente desperto para todas essas coisas é um fardo pesado. É uma benção saber, no entanto, acompanhando o conhecimento vem a maldição de sofrer com esse conhecimento. Não é de espantar que a maioria das pessoas esteja parcialmente adormecida. Essa vigília adormecida, essa adaptação criativa à dor do mundo é expressa em nossa linguagem como resistência ao contato e resistência à awareness. (Página 139 e 140).

A FENOMENOLOGIA DA RESISTÊNCIA

(...) O que para você - a partir de sua observação inicial - parece ser uma relutância casual à mudança, pode ser uma crise interior para mim, uma luta por minha própria vida. Esta é a definição fenomenológica de *resistência* - uma definição que enfatiza a validade da experiência interior, da via interna da pessoa. (Página 140 e 141)

TIPOS DE RESISTÊNCIA

A principal resistência ao contato na fase de *awareness* é a projeção. Ela ocorre quando uma pessoa, sem fazer perguntas, preenche a informação pelo outro. O outro nem informa nem corrige a informação projetada. Por exemplo, a pessoa que projeta pode dizer: "você deve estar com fome. Vou arrumar alguma comida" ou "você deve estar com frio, vou aquecer a sala". Tem de haver alguém do outro lado que não dá a informação e que permite que a outra pessoa preencha. Outro não diz: "Não, eu não estou com frio", nem está disposto a responder claramente a qualquer pergunta. (Página 145)

Como acontece com a projeção, a introjeção evita as discussões animadas. A família dá valor a fazer as coisas do modo usual, usando velhas regras em vez de criar modos novos e atualizados para isso. Nesses casais e famílias, é evidente que as pessoas não ouvem umas às outras, e que a energia não é ativada. Um senso de falsa segurança é alcançado ao manter a *awareness* grupal estreita, estável e

imutável. A conformidade com as regras resulta num tipo de sonolência geral. (Página 144)

A família retroflexiva, como um todo, tem características similares às de seus subsistemas internos. Suas fronteiras são duras e não são cruzados com facilidade. Ela não tem facilidade em pedir ajuda para vizinhos, amigos ou terapeutas. Este tipo de família também não entra com prazer no mundo de amigos, não convida as pessoas para jantar, não dá festas nem aprecia a companhia dos outros. Os membros da família tentam se abrigar por trás das muralhas de seu próprio castelo psicológico. (Página 145)

A *deflexão* é outro modo pelo qual um casal ou família evita o enriquecimento na fase do contato do ciclo interativo. Aqui, as pessoas evitam o vínculo ao mudar o contato para algum outro assunto que provoque menos ansiedade. (Página 146)

(...) O trabalho do terapeuta é convidar ou atrair um casal ou os membros de uma família para serem curiosos sobre o modo como administram esse fenômeno, o que é evitado no caminho da dificuldade, e o preço pago por permanecer em segurança (Página 150)

(...) O terapeuta tem tanto o privilégio quanto fardo de dar suporte ao lado luminoso e sombrio de um sistema familiar; o fado da *awareness* vem junto com privilégio de ser uma testemunha da família. (Página 152)

Fazer perguntas é uma faca de dois gumes. Do lado positivo, isso esclarece o que está acontecendo e evita mal-entendidos, aumentando assim o contato entre os membros da família. Em geral, as perguntas impedem as projeções e as introjeções. O lado sombrio de se sentir à vontade para perguntar qualquer coisa, em qualquer momento, é que isso pode ser uma invasão de privacidade, um ato intrusivo, e, se for assim, o contato entre os membros da família é interrompido e sabotado. (Página 153)

O próprio experimento é uma afirmação corajosa: está tudo bem em ter segredos, e em não revelá-los, e é provavelmente bastante válido em alguns casos não contar algo porque as pessoas podem zombar, xingar ou, de algum outro modo, dar "golpes baixos” que magoam. Não existe nada terrível com relação a isso; simplesmente acontece as pessoas nas famílias... (Página 156)

Se você não compartilhar algo que é perturbador, ninguém ficará desapontado nem com raiva de você por ter sentimentos ”irracionais” ou "loucos“. Se não levantar uma questão difícil, você não perturbará ninguém. Mas você também irá isolar sua dor das outras pessoas e se sentirá fora do contato e solitário dentro da família. Assim, ao não retrofletir os sentimentos e expressá-los, você pode pagar o preço da possível desaprovação e dos “golpes baixos“. Retrofletir os sentimentos permitem a sensação

de segurança interna, de alívio interno, mas tem o preço de um possível isolamento dentro de sua família. (Página 157)

A resistência é paradoxal: a troca de informação geralmente amplia o contato e, portanto, reduz a resistência, mas o compartilhar frequente e fácil de informações dolorosas para os outros resulta em mágoas repetidas; o contato é evitado ao pressionar uns aos outros com o ato de magoar, ou para usar a linguagem da própria família, dando "golpes baixos”. O compartilhar de informação, uma virtude aparente, pode se transformar num bloqueio ao contato quando é exagerado. (Página 158)

(...). As sessões de terapia têm o objetivo de preservar a realidade fenomenológica de suas vidas cotidianas e se apoia fortemente e estimular a curiosidade deles. (...) (Página 162)

Conclusão

(...) a retroflexão é um valor básico de uma sociedade civilizada, e a família portadora desses valores. A retroflexão impede que os outros sejam atacados e magoados, ou que revelemos “verdades” dolorosas aos outros. (...) (Página 162 e 163)

(...) as resistências podem ser modos de filtrar e regular o contato entre os membros da família, para que não sejam duros demais, críticos demais, transparente demais, ou impertinente demais uns com os outros. (Página 163)

7 Fronteiras e Manejo de Fronteiras

Todas as vezes que você estiver olhando para um casal ou para uma família, uma de suas tarefas é ver as fronteiras. Você deve ser capaz de se afastar a qualquer momento e identificá-las. A Gestalt-terapia afirma que na fronteira você experimenta a diferença - existe um “eu” e um “você”, ou um “nós” e um “eles” - e que o crescimento acontece quando existe contato da fronteira. As diferenças precisam ser enfatizadas antes que você possa fazer contato: preciso saber que você e eu somos diferentes antes que possamos ficar juntos. (Página 165)

AS FRONTEIRAS DOS TERAPEUTAS CRIANDO UMA PRESENÇA E ADMINISTRANDO FRONTEIRAS

Quando experiencio a presença de outra pessoa, sinto-me livre para me expressar, para ser eu mesmo, para revelar qualquer parte terna e vulnerável, para confiar que serei recebido sem julgamento ou avaliação. A presença de meu terapeuta permite que eu confronte meus próprios conflitos, contradições, questões problemáticas e paradoxos internos, sem me sentir distraído por diretrizes ou por

questionamentos muito específicos. A presença de meu terapeuta permite que eu me confronte comigo mesmo, sabendo que tem uma testemunha sábia. (Página 176)

(...) A presença é mais fácil de ser experienciada quando aprendemos a viver com a dor e os desapontamentos das outras pessoas sem ter que salvá-las ou resgatá-las. (...) (Página 177)

O silêncio da presença evoca vivacidade no sistema.

(...) O terapeuta sempre precisa decidir se irá encontrar o casal ou a família na fronteira e se envolver no contato com eles, ou se irá manter a energia deles dentro de seu sistema sem perturbar seu campo contínuo de energia. (...) (Página 170)

A fronteira inicial é perturbada e se reconfigura quando os terapeutas fazem contato com ela, falando com toda a família e atraindo atenção e energia para si mesmos. Este é o motivo da intervenção: falar sobre o que estava acontecendo na família e propor um experimento. Então, antes que a família continue, os terapeutas precisam sair do campo, rompendo contato com a fronteira. (Página 180)

Parte II - Prática

8 Intervindo no sistema de Casais

O aumento da *awareness* promete mudanças em todos os níveis de nossas vidas. Em Gestalt-terapia de casais, a *awareness do processo* é a base para mudança significativa. (Página 185)

Enquanto o processo funciona bem, ele permanece no “fundo”. Quando funciona mal e se torna figura, você é forçado a examiná-lo. Quando um casal vai para terapia, apenas para viver e muda sua atenção do *conteúdo* da vida para o *processo* de viver. Eles mudam sua atenção do conteúdo daquilo que estão vivendo para o *processo* de viver. Eles mudam sua atenção do conteúdo daquilo que estão vivendo para o processo de como seu viver acontece. Quando a vida volta a ser tranquila e traz satisfação, o processo novamente retorna ao “fundo”. (Página 186)

COMO ESTABELECER UMA SITUAÇÃO DE TERAPIA DE CASAL

A sessão é como um passeio de avião: decolamos, alcançamos certa altitude, viajamos por algum tempo e depois aterrissamos.

Quais são as nossas responsabilidades reais com um filho crescido?

Se você vê um casal compartilhando informações, fazendo e respondendo perguntas, tentando influenciar-se mutuamente, e permitindo que a energia cresça e que a excitação flua e prenda a outra pessoa, eles estão se saindo bem. Se você ver qualquer interrupção no processo - perguntas feitas, mas não respondidas; informação dada de modo mesquinho ou negado; longas pausas, discussões que perdem o foco; uma pessoa falando e a outra perdendo o interesse, mas não dizendo nada a respeito; uma pessoa dizendo que quer fazer algo acerca de um problema, mas não investigando energia nem tentando alcançar a outra pessoa -, então o casal tem um problema. (Página 192)

Este é o momento mais difícil, que precisa ser transcendido em todos os relacionamentos: desviar a atenção daquilo que seu parceiro faz bem e do que faz mal e retomar aquilo que você faz bem e/ou mal. É necessário que você reconheça aquilo que aprendeu com seu parceiro sobre determinada característica e o que aprendeu ao viver com aquela característica sua que você projetou em seu parceiro. Você deve parar o processo de fixar a atenção em seu parceiro. Não precisa amar ou odiar o humor de seu parceiro se tiver desenvolvido seu próprio humor - você deve viver com ambos. (...) (Página 196)

Mas a fusão fracassa. O feto morre se permanecer no útero. Se um jovem permanece em casa com a mãe e o pai, ele morre espiritualmente e também de outros modos. A fusão precisa ser seguida pela separação, e a separação sempre envolve a diferenciação. Diferenciação significa que o casal começa a se afastar da fusão e precisa desenvolver seus próprios eus. (...) (Página 199).

o único modo de ter um contato adequado é ter fronteiras adequadas.

O que acontece num sistema de duas pessoas é um ritmo de fusão e de separação. Tocamos um ao outro em diferentes lugares nas nossas vidas e nos nossos ritmos cotidianos. Também tocamos um ao outro com intensidades diversificadas. Algumas vezes tocamos com êxtase, outras com fúria, mas na maior parte do tempo apenas com um agradável toque de magnetismo. Depois desse toque, nós nos afastamos. E nos juntamos novamente. Esse processo de mover-se em direção ao outro e afastar-se dele é o suco dinâmico pulsando pelo relacionamento. (Página 199)

A necessidade de afirmar o "eu" - como entre mãe e filho - segue-se à fusão. Depois da experiência de se apaixonar, cada um se afirma separadamente e mais uma vez é confrontado pelo eu - suas necessidades internas, conflitos e talentos especiais interiores. Cada parceiro estabelece sob medida seu modo de

funcionamento na relação, na parceria, para que este funcione. Cada pessoa precisa obter uma *awareness* de si como entidade separada, diferente da *awareness* do outro. Cada um precisa aprender a diferenciar sua experiência interna da aparência, *awareness* é experienciada do outro. (...) (Página 200)

As diferenças são essenciais e mantêm vivo um relacionamento maduro. Mas levados ao extremo, provocam não só uma saudável separação, mas também uma ruptura irreparável no relacionamento. (Página 201)

RECAPITULAÇÃO

(...). É verdade que você, terapeuta, é especialista em comportamento humano. Você sabe como responder a certas situações da vida. Mas tenha cuidado porque você não sabe, necessariamente, aquilo que é melhor para os outros. Lembre-se sempre que o conteúdo é sedutor, mas o trabalho com processo é o modo de obter mudanças no sistema do casal. (Página 206)

COMO INVESTIR

Sempre use dados fenomenológicos como apoio quando você vir ou ouvir algo que deseja usar como intervenção.

> *Como a pesquisa fenomenológica se ocupa de resgatar os significados atribuídos pelos sujeitos aos fenômenos sob investigação, a fonte de dados repousa no relato dos próprios sujeitos. (Pesquisa fenomenológica)*
> *https://www.metodologiacientifica.org/tipos-de-pesquisa/pesquisa-fenomenologica/*

Se eles resolverem pedir ajuda, você terá a oportunidade de ensinar. Ensinar é uma arte. Nem sempre é dar informações, embora a informação muitas vezes traga muita ajuda e alívio. Você também pode falar a respeito de livros que leu, de experiências que teve, ou pode lhes contar uma história sob medida para o dilema deles. O objetivo de ensinar é tocar a mente e o coração do casal, informar, inspirar e deixar que sigam seu caminho. (...) (Página 210)

Tenha isso em mente com uma figura “paternal” para o casal.

A transferência pode se tornar um substituto para lidar com casamento. Como os psicanalistas bem sabem, as afirmações do (a) cliente sobre o terapeuta deveriam ser consideradas não só como simples elogios ou críticas, mas como possíveis afirmações a respeito dos pais, dos irmãos ou do marido/mulher do (a) cliente. (...) (Página 214)

O que quero enfatizar aqui é que o terapeuta pode apoiar involuntariamente os problemas num casamento, não trazendo à *awareness* do cliente as implicações de seu apego crescente ou de seus sentimentos com relação ao terapeuta. Embora tenhamos um indivíduo sentado em nosso consultório, estamos constantemente conscientes e **atentos ao impacto de nosso trabalho nos "círculos exteriores"** de nossos clientes: família, cônjuge, filhos, empregador, amigos. **É ingênuo assumir que nosso impacto e nossa responsabilidade estejam limitados apenas ao indivíduo sentado à nossa frente.** (Página 214)

você pode aprender mais com seu inimigo do que com seu amigo, embora não estejamos recomendando que você se associe intimamente demais com seus inimigos

9 Intervindo nos Sistema de Famílias

PREMISSAS BÁSICAS E PRINCÍPIOS ORIENTADORES

(...) Terapeutas diferentes irão naturalmente ter princípios orientadores diferentes, baseado em seus próprios valores. (Página 214)

1. Celebrar a família

As teorias de bom funcionamento são apenas teorias. Nem sempre estão presentes: uma *awareness* rica, a reunião fácil, ações cheias de vida, e finais claros estão presentes. Aceitar o viver "confuso" que consegue prosseguir é muitas vezes mais importante do que ater-se a um ideal. Os terapeutas, como modelos para família, precisam observar e aplaudir qualquer processo que mostre criatividade ou vivacidade. (Página 226)

2. Definindo a família

(...) A contratransferência é o fenômeno no qual as percepções e os comportamentos de um terapeuta com determinada família são fortemente influenciados por suas experiências pessoais em seu próprio casal, círculo familiar imediato ou família de origem. As intervenções baseadas na contratransferência, com frequência, estão ligadas não tanto às necessidades da família em tratamento, mas às questões inacabadas da própria vida dos terapeutas. (...) (Página 230)

Os fenômenos da contratransferência vêm de todas as experiências passadas dos terapeutas e não só das situações inacabadas ou distorcidas em nossa própria família. Algumas noções ideológicas ou religiosas - a respeito de como os homens,

as mulheres e as crianças devem ser tratadas, o que constitui uma aberração sexual, o que é uma boa educação ou qual deve ser a dieta adequada para a família - podem influenciar fortemente as visões ou as opiniões sobre uma família em tratamento. Precisamos confrontar constantemente o que é ou foi "bom" ou "mau" para nós, e o que é verdadeiramente adequado e realista para uma família específica em tratamento. (Página 230)

(...). Um bom terapeuta familiar, competente, é parte sociólogo, parte antropólogo, parte filósofo e, mais importante, um *observador confiável* que está verdadeiramente interessado no modo como *esta* família funciona dentro de sua própria vizinhança e de seu meio social. (Página 231)

(...) muitas vezes essa pessoa se transforma no bode expiatório ou no "paciente identificado" Muitas vezes, uma pessoa ou um local no sistema sente a dor. Existe energia demais ou energia insuficiente concentrada ali. Esse ponto é "quente demais" ou " frio demais". (Página 232)

O terapeuta muitas vezes é o mediador nos conflitos entre os valores da família e os da comunidade.

Os terapeutas que observam quais as combinações que se formam e interagem facilmente, e quais as que nunca interagem ou o fazem de forma dolorosa, terão uma pista quanto ao trabalho que precisa ser feito para capacitar as famílias a se moverem de modo suave ao entrar e sair das interações. É aqui que o experimento é mais útil e as pessoas podem experienciar novos comportamentos e sentimentos. (Página 244)

4. Dinâmica pai e filho

ele não tem informação suficiente para fazer perguntas significativas

A última premissa básica é que mesmo que nenhuma família vá operar perfeitamente, e mesmo que existam algumas que nunca poderão chegar a um excelente funcionamento, como terapeuta você deseja reconhecer que existem algumas coisas que simplesmente são "suficientemente boas" para esta família. Você deseja encontrar um modo de celebrar como eles o bom processo que alcançaram mesmo que nem tudo esteja resolvido. (Página 254)

CONCLUSÃO

(...) o "Calor" de ser um paciente identificado pode ser redistribuído por toda a família, aliviando assim um membro que estava carregando a dor por todos os outros. (...) (Página 255)

Alcançar a mudança terapêutica dentro de um sistema familiar é uma tarefa complexa e desafiadora, mesmo com a ajuda da teoria, das lentes, e das técnicas como as trazidas por este livro. E é assim que deve ser, pois o acréscimo de uma única pessoa no sistema aumenta geometricamente a complexidade das interações possíveis. Isto é ainda mais verdadeiro quando o casal ou a família estão lidando com questões transacionais tão complexas como mentira e verdade, ou com acontecimentos traumáticos da vida uma perda de um membro (...) (Página 255)

10 Mentiras e Verdade Nos Sistemas Íntimos

Dizer a verdade é lutar.

APRENDENDO A MENTIR

Mentir tem a ver com uma antiga doutrina de sobreviver

MENTIR PARA SOBREVIVER

Mentir é decidir não conhecer o outro e não se tornar conhecido de algum modo especial pela pessoa de quem se é íntimo. Existem vários tipos de razões complexas pelas quais podemos decidir não ser conhecidos, mas a outra pessoa geralmente experienciará isto como uma perda. Quando "protegemos" alguém que amamos, nós também perdemos uma parte do relacionamento que é potencialmente preciosa, poderosa ou enriquecedora. É lamentável; é uma perda. (Página 261)

MENTIRA E VERDADE NUM RELACIONAMENTO TERAPÊUTICO

Manipulamos todas as vezes que dizemos algo bem e temos um impacto quando geramos entusiasmo para mudança. Esse é nosso trabalho, não é um palavrão. (Página 266)

(...) O papel do terapeuta é ajudar o casal ou a família a conversar bem juntos e a criar um *processo* no qual os indivíduos não cheguem a um impasse em suas comunicações e assim aprendam a superar os obstáculos. (Página 266)

Cuidado com a pessoa que "diz a verdade” sem compromissos. Ela é estúpida, ingênua ou impiedosamente cruel. A “verdade" é usada de todas as maneiras, para diversos propósitos, e com diversas motivações. A verdade pode ferir e não apenas curar. (Página 267)

COMO CONTAR A VERDADE

(...) não existe uma única verdade; existe apenas a “minha verdade" e a "sua verdade”, que se transformam na "nossa verdade" por meio do diálogo aberto de paciência, e de compreensão. (Página 268)

11 Perda, Luto e Uso Do Ritual

A perda e o luto são parte do drama humano total. Cada perda, grande ou pequena, está incluída na tessitura de nossos relacionamentos, de nossos apegos e de nossas evasões. O modo de colorirmos nosso mundo é fabricado por cada perda. A perda não segue regras nem lógicas. As pessoas partem de repente ou morrem inesperadamente. Elas ficam doentes e perdem o amor pela vida. (...) (Página 271)

CONCLUSÃO

a base são os dados fenomenológicos apresentados pelo casal ou pela família como um sistema

Você pode se juntar a família no processo de luto ou pode ficar com a inexperiência deles, não sabendo como lamentar e procurar com *eles* a melhor forma de se expressar. É importante não ter modelo prévio para o trabalho de luto, mas ajudar a família a encontrar um que lhe sirva. (Página 281)

12 Conclusão: A Estética Da Abordagem Gestáltica

Viva no momento, não para o momento

Atenção ao processo da sessão de terapia quase sempre se sobrepõe ao conteúdo daquilo que o paciente está falando. Aqui estão algumas afirmações de Perls, Hefferline e Goodman que implicam a valorização do processo na abordagem gestáltica:

O paciente... encontre e faz a si mesmo.
O *self* é a fronteira de contato em funcionamento.
O eu é a unidade sintética... é o artista da vida.
Trabalhar com a *awareness* da resistência significa trabalhar com a energia criativa da pessoa.
Todo contato é um ajustamento criativo do organismo e do ambiente.
(Página 290)

Assim, o relativismo potencial do pensamento de sistemas não nos protege da dolorosa responsabilidade de decidir o que não iremos tolerar numa família em nossa comunidade, em nossas vidas ou numa sessão de terapia. (Página 294)

(...) um bom analista é mais do que uma tábula rasa ou interpretador de fenômenos transferenciais - e que em vez disso ele é uma pessoa diferente, que permite ao paciente sair-se melhor desta vez *neste* relacionamento. (Página 295)

Valores E Princípios Fundamentais Da Gestalt-Terapia

3. Valor: Fronteiras claras no casal ou na família e entre estes e o terapeuta

O terapeuta vive sua própria fronteira como uma testemunha presente para o casal ou família. Não há espaço para jogar conversa fora nem para distrações depois que a sessão de terapia começa, pois, a principal tarefa é ajudar o sistema a obter a *awareness* de seu processo, através de intervenções e retraimentos corajosos, criativos e bem-articulados para permitir que o processo deles continue. (Página 298)

5. Valor: Aprender fazendo

A ação experiencial é altamente valorizada no trabalho gestáltico com casais e com famílias (e também o é na terapia individual). Em nossa abordagem, o experimento é usado como instrumento básico para elevar a *awareness* não só do que é, mas *do que pode ser.* Falar é bom, como no uso de exercícios de fantasia, mas o fazer real é muito melhor porque mobiliza energia, leva ao contato com os outros e permite a prática de novos comportamentos - a chamada "emergência segura" do contexto terapêutico - que abre a nova aprendizagem. O experimento é um ato criativo da parte do terapeuta, da família ou do casal - o terapeuta o cria e a família o executa. Desenvolver e se envolver num experimento é parte do processo estético da Gestalt-terapia, pois, além de propiciar suporte, o experimento unifica aquilo que é a figura ao contrastá-la experimento com comportamento opostos. É nesse sentido que a Gestalt-terapia tem sido chamado de “behaviorismo fenomenológico”. (Página 299)

6. Valor: Mudança por intermédio da awareness

(...). Nós somos professores, não mágico ou gurus. Incentivamos a participação ativa do casal ou da família no processo de aprendizagem (fazendo perguntas, argumentando, discutindo, e assim por diante) engajam as intervenções, as ideias e as imagens do terapeuta e desencorajamos a introjeção das intervenções. (Página 299)

7. Valor: Mudança paradoxal*

*Teoria Paradoxal da mudança

A mudança também pode ser alcançada, paradoxalmente, ao dar apoio ao jeito de ser do sistema casal ou família. Como cada sistema possui estilos de residência inerentes, nós respeitamos esta residência como uma expressão saudável do casal ou da família, tentando se proteger e alcançar um funcionamento harmonioso como unidade coletiva. (Página 299 e 300)

Conceituamos o papel do terapeuta mais como testemunha do que como agente de mudança.

8. Valor: Processo em vez de conteúdo

Os problemas são como a Hidra mítica: resolva um e outros dois irão tomar o lugar dele; a vida é assim.

9. Valor: a regra de que existem exceções em todas as regras.

todas as regras são potencialmente estúpidas e perigosas (inclusive esta).

Quando em dúvida, fique no aqui-e-agora do processo presente.

10. Valor: Igualdade no desenvolvimento experiencial (ou "O que é bom para gansa é bom para o ganso").

Afinal, acreditamos que não existe essa coisa de "terapeuta”, só um paciente mais experiente. Muitos de nossos colegas podem argumentar que não é necessário ter passado por uma grande catástrofe pessoal para ajudar alguém com uma perda profunda ou com uma doença terminal. Entretanto, existe uma diferença entre ajudar

alguém numa jornada e estar preparado para participar plenamente dela de modo inspirador para todas as pessoas envolvidas. Uma coisa é ajudar alguém a se ajustar a uma situação e outra é ser uma presença inspiradora, que estimule a transcendência espiritual mais do que a mera sobrevivência.

A habilidade inata do terapeuta para ser uma presença evocativa vem da profundidade horizontal e vertical de sua "massa aperceptiva", o poço de vida da experiência pessoal. É por isso que a amplitude de nossas próprias experiências pessoais - nossa terapia pessoal, nossos amores e tristezas, viagens, educação, paixão e lembrança - é tão importante para nós como indivíduos e como profissionais. (Página 300 e 301)

12. Valor: Humildade profissional.
Princípio: Respeito pela integridade sistêmica do casal ou da família. Por mais que disfuncionais que pareçam, eles têm a capacidade de mudar por si mesmos. (Página 302)

13. Valor: Teoria de sistemas

(...) ninguém nunca está verdadeira e absolutamente sozinho (...) mesmo que apenas na memória (...). Os seres humanos são criaturas gregárias e estão sempre ligados a outras pessoas. (...) O relacionamento humano é uma questão de grau. (Página 303)

14. Valor: "Nenhum homem ou mulher é uma ilha. ”
Princípio: Toda intervenção precisa ter como base o padrão do mundo exterior ao casal ou à família. Você precisa buscar entender a “sopa” na qual flutuam em sua vida cotidiana. (Imagine que todos os personagens na vida do paciente estão em pé, atrás dele, como um onipresente "coro grego”.) (Página 303)

15. Valor: A entidade "terceira pessoa" do relacionamento

Este valor e esse princípio reconhecem que todos os casais são compostos por três indivíduos - um "você”, um “eu” e um "nós” a Gestalt-terapia de casais, de orientação sistêmica e processual tende a estudar o espaço relacional que acontece entre as duas pessoas. No trabalho com casais, nós damos uma atenção especial às interações dos dois parceiros como uma unidade e equilibramos todas as observações e intervenções em termos de “nós” do casal. (Página 304)

18. Valor: Boa forma

Todos os casais ou famílias, do mesmo modo que uma pintura individual, têm uma forma que pode ser experienciada, avaliada, apreciada e criticada. O julgamento estético de uma pintura - neste caso, digamos que seja uma pintura de que o observador não goste - é apenas isso: um julgamento baseado no sistema específico de valor é meramente uma posição única no mundo, um lugar do qual se enxerga.

Uma pintura não está certa nem errada por si mesma; todo trabalho de arte é "apenas diferente". Por outro lado, o crítico também não está errado ao seguir um conjunto específico de valores prediletos. (Página 305 e 306)

Todo trabalho terapêutico é potencialmente um trabalho de arte

21. Valor: A integridade do casal ou da família do modo como estão exatamente agora.
Princípio: Aceitamos a pessoa ou o sistema em que estão, nos juntamos a eles, e os encontramos como um senso de apreciação por sua competência.

(...). Nós ajudamos a reconhecer que seus sintomas e comportamento, e até mesmo suas resistências são esforços criativos que têm qualidades positivas, validade estética e propósito. (...) (Página 307)

22. Valor: A fenomenologia do aqui-e-agora.
Princípio: Procuramos padrões tanto na psique como no sistema mais amplo. As observações mais úteis baseiam-se nas observações fenomenológicas-processuais atuais. (Página 307)

(...). Toda terapia é um novo encontro e, assim, o que continua sendo figura para nós em todos os momentos são os aspectos fenomenológicos do encontro interativo imediato com e entre os membros do casal ou da família. (...) (Página 307)

CONCLUSÃO

Os valores gestálticos nos dão um modo particular de intervir nos sistemas de casal e de família, mas não devem ser tomados como imperativos categóricos. Nesse ponto, precisamos ter o cuidado de “mastigar" lenta e conscientemente nossos valores porque, se os ”engolirmos inteiros”, então depois de poucos anos nossa afirmação de princípios e de valores degeneram meramente num conjunto de *slogans*. A Gestalt-terapia, como outras terapias, já teve *slogans* suficientes em sua história. Finalmente, uma última vantagem de possuir é que pode - se fazer *opções de ações* baseadas em regras de conduta, sabendo que essas regras não são monolíticas, mas são coisas vivas, que respiram, que mudam em nossos tempos. (Página 308)

Nossa teoria nos incentiva a completar a Gestalt e assim resolver algo dentro de nós para que nos sintamos completos. Mas, mais uma vez, a voz de Sonia Nevis diz:

> A fraqueza nossa teoria gestáltica é que ela apresenta um quadro ideal de ausência de perturbação no campo, mas as perturbações no campo São

> profundos e abre Chaves em algumas vezes faz Chaves o melhor que podemos fazer é reduzir as perturbações interiores porque não existe um modo de reduzir espírito com ações exteriores.

(...) O terapeuta não é apenas um curador, mas uma figura de avô que dá bênção a uma geração de jovens, cujos próprios pais não tiveram habilidades ou tempo para prepará-los para a complexidade da vida moderna. (Página 311)

Rio de Janeiro, 11 de Janeiro de 2022

Tiago A. M. Malta
WhatsApp: (21) 99420-5918
Endereço Eletrônico: *tiagomaltapsi@gmail.com*
BLOG: *http://tiago-malta.blogspot.com.br*